ANATOMÍA DE UN AMANECER

FERNANDA MÁRQUEZ

Anatomía de un Amanecer

© 2026 María Fernanda Márquez De la Paz.

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, distribuida o transmitida por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro, sin la autorización previa y por escrito de la autora, salvo en los casos permitidos por la ley.

Primera edición: agosto de 2026.

Texto: María Fernanda Márquez De la Paz.

Esta obra incluye ilustraciones originales realizadas por: Carlos Adrián González Ramírez y María Fernanda Márquez De la Paz.

Diseño y maquetación María Fernanda Márquez De la Paz

Hecho en México.

Dedicatoria

Para la versión de mí que creyó viviría en un eterno eclipse

y nunca volvería a ver la luz de un amanecer.

“All´s fair in love and poetry.”

Todo es válido en el amor y la poesía.

- *Taylor Swift*

Índice

Prólogo 5

Parte I: Miedo al Dolor
La Escalera Hacia el Espacio 10
Eclipse 12
Pulso 16
El Cuerpo 21

Parte II: Confrontación
Buzón de las Confesiones 25
Venda 28
Atmósfera 31
Circuito 34

Parte III: Introspección
Ruido 38
Templo 41
Nunca Volveré a Casa 44
Amanecer 48

Epílogo 52
Agradecimientos 55

Prólogo

Comencé a escribir estas analogías cuando descubrí que las palabras literales ya no me alcanzaban para explicar lo que sentía.

Siendo honesta, todo comenzó con un manuscrito. Fue un intento desesperado de ordenar una situación que atravesó mi vida y me obligó a mirar emociones para las que todavía no tenía nombre ya que nunca había vivido algo así. Durante mucho tiempo pensé que escribir ese manuscrito sería suficiente, hasta que un día, mientras hablaba con mi mamá acerca de mis sentimientos, dije algo que terminó cambiando todo:

"Se sintió como si alguien hubiera construido una escalera hacia el espacio y yo hubiera ido detrás de él mientras la construía." Ahí nació *"Escalera Hacia el Espacio"* y con ella nacieron todas las demás analogías.

Porque entendí que existían emociones que no podían explicarse solamente desde lo literal. Había sensaciones demasiado complejas para reducirlas a hechos concretos, necesitaba imágenes, símbolos, metáforas, requería construir un lenguaje que pudiera sostener emocionalmente aquello que todavía no sabía cómo nombrar y mucho menos compartir.

Las analogías no nacieron únicamente para entender a otra persona, tampoco nacieron solamente para comprenderme a mí, surgieron como una forma de analizar una situación, las emociones que emergieron de ella y la manera en la que ambas cosas transformaron mi perspectiva sobre el mundo, pero, sobre todo, de mí misma.

Con el tiempo, dejaron de sentirse como textos aislados y comenzaron a convertirse en algo más grande, en un recorrido, una conversación conmigo misma. En una forma de observar cómo el dolor, la ilusión, la pérdida, el vacío, la honestidad y el amor pueden habitar dentro de una persona al mismo tiempo.

"Nunca volveré a casa" es una analogía que llevo en mi corazón, implicó aceptar que ciertos cierres no hablan únicamente de una persona, sino del final de una etapa de tu vida. Fue muy doloroso imaginar lo desconocido, en aceptar que no podía regresar a versiones anteriores de mí misma.

Pero también hubo analogías que me ayudaron:

"Circuito" y *"Templo"* me permitieron comprender que muchas veces las personas actúan desde patrones aprendidos, heridas repetidas y vacíos que intentan llenar de distintas maneras. Entender eso no justificó el dolor que sentí, pero sí me permitió dejar de verlo únicamente desde el resentimiento. También me obligó a observarme a mí misma con honestidad y cuestionarme cuáles eran mis propios patrones, mis vacíos y formas de buscar pertenecer. Así entendí que los patrones de dos personas coexisten dentro de las experiencias conjuntas.

Y creo que eso fue lo más importante que descubrí mientras escribía: la transparencia. No solamente hacia los demás, sino hacia mí misma ya que la crisis que viví fue detonada por un evento externo que sacudió una estructura interna basada en el miedo a la soledad. Comprendí que *el dolor es inevitable, pero lo que puedes hacer con él es transformable*. Descubrí que la intensidad no siempre tiene que destruirte, que también puede convertirse en arte, en análisis, en poesía, en algo capaz de conectar con otras personas.

Hubo un momento en el que estas analogías dejaron de ser únicamente mías. Comencé a compartirlas con personas cercanas y descubrí algo que jamás esperé: otros también se encontraban dentro de esas metáforas. Algunos seguían subiendo una *escalera*, otros seguían atrapados dentro del *ruido*, algunos intentaban llenar un *templo* vacío, otros estaban decidiendo nunca volver a casa. Entonces entendí que aquello que comenzó como algo profundamente personal podía convertirse también en algo universal. No porque todas las historias sean iguales, sino porque muchos sentimientos humanos sí lo son. Y tal vez eso es pertenecer al mundo a través de lo que creamos: encontrar una manera de conectar con otros incluso cuando nuestras experiencias no son exactamente las mismas.

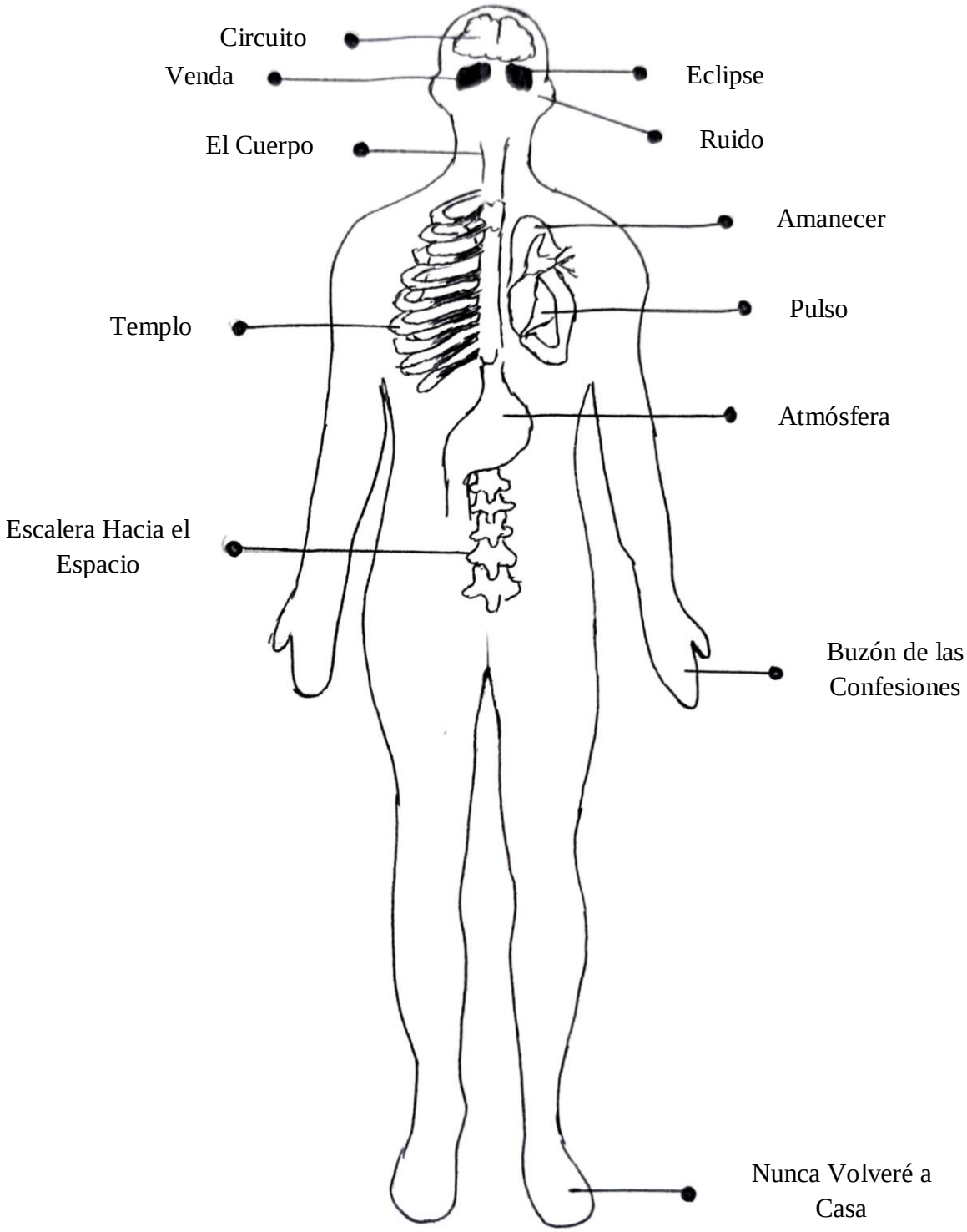
Estas analogías no fueron escritas porque tenga todas las respuestas, al contrario, nacieron mientras intentaba entender preguntas que todavía sigo haciéndome sobre mí misma. Pero entre eso, descubrí algo más importante: que sanar nunca se trató de borrar las heridas, sino de permitir que la luz aprendiera a pasar a través de ellas. Y quizá eso es lo que estas páginas significan para mí.

No un intento de volver eterno el dolor, sino una prueba de que incluso aquello que nos rompe puede transformarse en algo capaz de tocar, acompañar o iluminar a alguien más.

Aunque sea por un instante.

-Fernanda Márquez

Anatomía de un Amanecer



Parte I:

Miedo al Dolor

La Escalera Hacia el Espacio

Este tórrido asunto se sintió como una escalera hacia un amor cósmico.

Él dijo que me llevaría a otro planeta.

Uno donde todo sería bonito, donde existiríamos juntos, donde vivirían nuestros hijos, donde nada podría romperse.

Y yo le creí.

Entonces comenzó a construir una escalera.

La construía mientras subíamos.

Él iba delante de mí, colocando cada escalón.

Yo iba detrás, confiando, siguiéndolo.

Subimos, subimos, subimos…

Hasta que dejamos la atmósfera de la Tierra.

Ya estábamos en el espacio.

Y entonces… se detuvo.

No dijo nada.

Solo empezó a quitar las tablas de la escalera.

Una por una.

Las arrancaba y las lanzaba al vacío, obligándome a retroceder.

Yo bajaba de espaldas, adaptándome a los escalones que desaparecían bajo mis pies.

No entendía.

Si ya estábamos a medio camino, ¿Por qué destruir lo que él mismo había construido?

Pero él no explicaba nada.

Solo seguía quitando escalones.

Y yo seguía bajando.

Me encontré a la altura de un edificio.

En ese punto, dejé de preguntarme por qué.

Ya no estaba en el espacio.

Ya no estaba cerca de ese planeta.

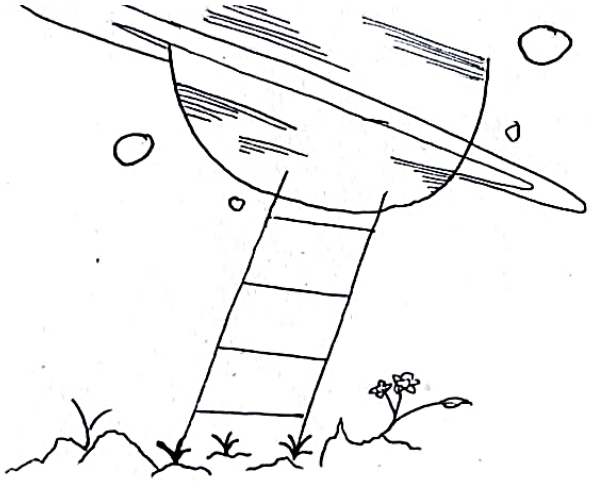
Entonces hice algo distinto.

Me detuve.

Me di la vuelta.

Y empecé a bajar de frente, por mí misma, directo hacia la tierra.

Directo hacia mi propio camino.



Eclipse

Él me habló de un valle.

Decía que era hermoso, tranquilo, un lugar donde podíamos estar.

Yo nunca lo había visto, pero confié en su descripción.

Así que fuimos.

Llegamos de día.

Todo estaba iluminado.

La luz caía suave sobre el paisaje y, desde donde estábamos, parecía seguro.

Me senté al borde, sin miedo.

No tenía razones para tenerlo.

Al principio, fue eso: calma, presencia, certeza.

Hasta que algo cambió.

.

No fue inmediato

Primero fue una sombra ligera, casi imperceptible.

Pensé que tal vez era una nube qué pasó frente al sol.

No le di importancia.

Pero la sombra no se fue.

Regresaba.

Y cada vez duraba más.

Yo miraba alrededor intentando entender.

—Debe ser algo externo —pensé— el clima, el ambiente… algo allá afuera.

Pero entonces lo sentí.

Ese momento exacto en el que sabes que algo no está bien,

aunque no puedas explicarlo.

Porque así empezó: estaba en la luz…y de pronto, estaba en la oscuridad.

Sin transición clara.

Sin aviso.

Volteé a verlo.

Seguía ahí…pero ya no era lo mismo.

La luz y la sombra se comenzaron a alternar de forma intermitente e inestable.

Y yo empecé a dudar.

¿Esto está pasando?

¿O solo lo estoy sintiendo?

Me pregunté si alguien más lo veía.

Si alguien más notaba cómo el cielo se estaba apagando.

Quise decir algo.

Quise pedir ayuda.

Pero en lugar de eso… hice lo contrario.

Actué como si nada estuviera pasando.

Sonreí.

Seguí sentada.

Seguí mirando el valle como si siguiera siendo un valle.

Como si solo fuera un cambio de luz.

Le eché la culpa a todo menos a lo que estaba frente a mí.

Hasta que ocurrió.

La oscuridad completa.

Un eclipse total innegable.

Y entonces entendí algo que no quería entender:

yo ya no estaba en un valle.

Estaba en un acantilado.

Siempre lo había estado.

Solo que la luz no me había dejado verlo.

Sentí el borde bajo mis pies.

El vacío frente a mis ojos.

Y el miedo.

Ese miedo que llega cuando te das cuenta de que no sabes cómo llegaste ahí,

no sabes cómo regresar y tampoco lo quieres hacer,

así que optas por sostener el silencio como una forma de prolongar la luz que

tal vez nuevamente aparecerá.

Quise moverme, pero no sabía hacia dónde.

Quise pedir ayuda, pero no sabía si alguien más estaba viendo lo mismo.

Y en medio de todo eso, con el corazón desbordándose, hice una llamada.

Dije que todo estaba bien.

Que no pasaba nada.

Que era solo… algo del momento.

Como si cambiarle el nombre pudiera cambiar lo que estaba pasando.

Pero no lo era.

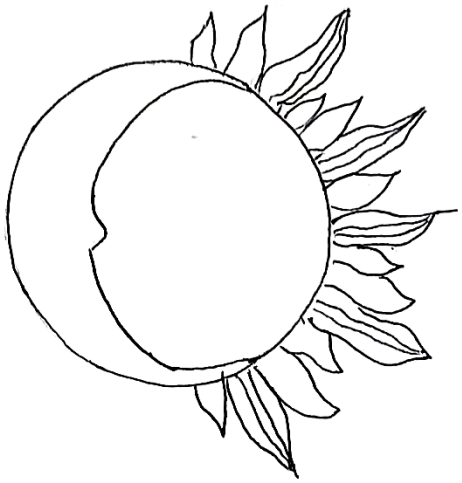
No era el clima.

No era el mundo.

Era yo, parada en el borde, intentando no mirar hacia abajo.

Y, aun así, con todo, hubo una última duda que no se fue:

si el eclipse estaba ocurriendo allá afuera…o si todo estaba ocurriendo dentro de mí.



Pulso

Cada vez que te veo, se me acelera el pulso.

Es hermoso poder hablar contigo.

Amo la manera en la que nuestras formas de ser encajan tan bien.

Amo la manera en la que te expresas, la libertad con la que habitas el mundo,

la emoción con la que cuentas tus historias,

la sensibilidad con la que tomas dibujos entre tus manos.

Mi pulso se acelera cada vez que me miras.

Cada vez que platicas conmigo.

Cada vez que descubro un detalle más que compartimos.

Cada vez que me enseñas una pintura realista

y yo te enseño una canción llena de metáforas.

Cada vez que siento que alguien, por primera vez, realmente me entiende.

Cada vez que me besas, mi pulso aumenta frenéticamente.

No puedo evitar sentir cómo mi sistema nervioso se altera cuando tu cuerpo

está cerca del mío.

No puedo evitar querer acercarme más a ti.

Querer abrazarte más tiempo.

Que toques mis manos.

Tocar tu cabello.

Que acaricies mis mejillas.

Y cuando lo hago, siento que no solamente se están tocando nuestros cuerpos.

Siento que nuestras almas también lo hacen.

Mi pulso se acelera cuando pienso que esto podría convertirse en algo más.
Cuando imagino la posibilidad de que cambies de opinión
y decidas quedarte conmigo.
Cuando imagino escenarios donde sí me eliges.

Pero también se acelera cuando recuerdo
que esto tiene una fecha de caducidad.
Y entonces aparece el miedo.
Mi pulso se acelera ya que me aterra pensar que no me besas igual
porque estás besando a alguien más.
Me horroriza imaginar que mientras yo pienso en ti todo el día,
tú estás tocando otras manos, abrazando otro cuerpo,
pronunciando palabras de amor para alguien más.

Mi pulso se acelera cuando no llegas.
Cuando faltas.
Cuando desapareces por horas.
Cuando empiezo a preguntarme dónde estás.

Acelera mi pulso imaginar que si no estás cerca de mí es porque estás cerca de alguien más.
Y entonces comienzo a pensar demasiado:

Tal vez ya se cansó de mí.
Tal vez ya no quiere verme.
Tal vez está con alguien más.
Tal vez por eso ya no me besa igual.

Tal vez por eso ya no me busca como antes.

Mi mente no se detiene.

Mi pulso tampoco.

Y, aun así, se tranquiliza cada vez que regresas.

Cada vez que vuelves a sentarte junto a mí.

Cada vez que vuelves a verme como antes.

Cada vez que vuelves a comportarte conmigo como si nada hubiera cambiado.

Entonces el amor revive dentro de mí otra vez.

Y después vuelve a desaparecer.

Te siento cerca.

Luego lejos.

Luego distante otra vez.

Mi cuerpo comienza a desgastarse.

Ya no logro dormir bien.

Ya no logro pensar en otra cosa.

Vivo esperando señales tuyas.

Vivo intentando encontrar maneras de asegurar tu permanencia.

Vivo aterrada de perder algo que ni siquiera sé si realmente tengo.

Mi pulso sube.

Mi respiración se altera.

Mis pensamientos me consumen.

Siento que me desvanezco lentamente.

Mi cuerpo ya no soporta más.

El pulso está bajando.

Y yo también.

Intento alcanzarte, pero cada vez te veo más lejos.

Tu voz comienza a escucharse distante.

Tu silueta se vuelve borrosa.

Siento un vacío terrible dentro del pecho.

Y entonces, todo se vuelve negro.

Abro los ojos.

Hay una luz blanca sobre mí.

Las paredes son blancas.

El cuarto está casi vacío.

Un monitor vigila constantemente mi pulso.

Cinturones sujetan mis brazos contra una silla.

Y tú no estás aquí.

Escucho unas voces al fondo.

—Se aceleró otra vez su pulso, ¿verdad?

—Sí. Seguramente lo recordó.

Escucho unos papeles moverse.

—Qué feo caso clínico.

—¿Cuál?

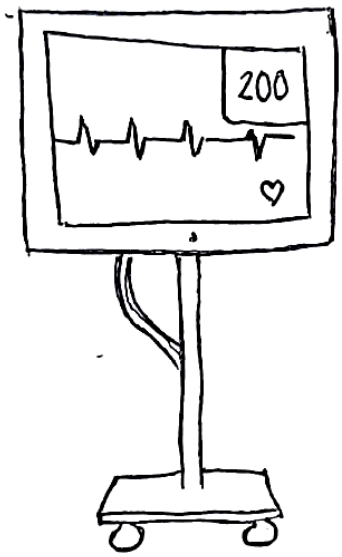
—Esos donde el pulso termina dependiendo de alguien más.

Silencio.

—Ya sabes cómo termina eso.

La otra enfermera suspira.

—Inyéctale la dosis.


200

El Cuerpo

Durante meses conviví con un cuerpo.

Un cuerpo compuesto por promesas de futuro, por palabras de amor,

por acciones bonitas, por cercanía, por compañía…

por una compatibilidad que se sentía real en gustos,

en formas de ser, en la manera de conectar.

Y yo caminaba con él.

Salía con él, iba a los lugares con él, me movía con él.

Ese cuerpo estaba a mi lado, acompañándome en todo.

Hasta que un día… no puedo decir que desapareció de golpe.

Fue más bien que empezó a desvanecerse.

Cada una de sus partes comenzó a diluirse, poco a poco.

La cercanía, las palabras, las promesas… todo empezó a irse.

Hasta que un día, simplemente, ya no caminó conmigo.

Ya no estaba donde yo estaba.

Y yo no sabía dónde había quedado ese cuerpo. Pero seguramente pronto regresaría.

Tiempo después, recibí una llamada.

Me dijeron que estaba en la morgue.

Nunca me dijeron que estaba muerto.

Solo me dijeron que estaba ahí.

Y yo, en mi mente, decidí creer que no estaba muerto.

Que tal vez solo estaba detenido.

Que *tal vez aún había algo por hacer*.

Entré a la sala de reconocimiento…y sí, era ese cuerpo.

El que yo conocí.

O el que yo creía conocer.

Entonces intenté revivirlo.

Comencé a darle RCP.

Presioné su pecho una y otra vez, con todas mis fuerzas, convencida de que podía hacerlo volver.

Aunque ya se había ido.

Aunque ya no respondía.

Aunque todo indicaba que no había nada ahí.

El aire se volvía denso.

Había algo en el ambiente que ya no cuadraba.

Algo que me decía que lo que estaba intentando… no tenía sentido.

Pero aun así seguí.

Hasta que lo entendí.

No era que el RCP no estuviera funcionando.

Es que no había nada que pudiera funcionar.

Ese cuerpo ya estaba muerto.

Y entonces entendí algo más profundo:

Nunca fue mío.

Nunca me perteneció.

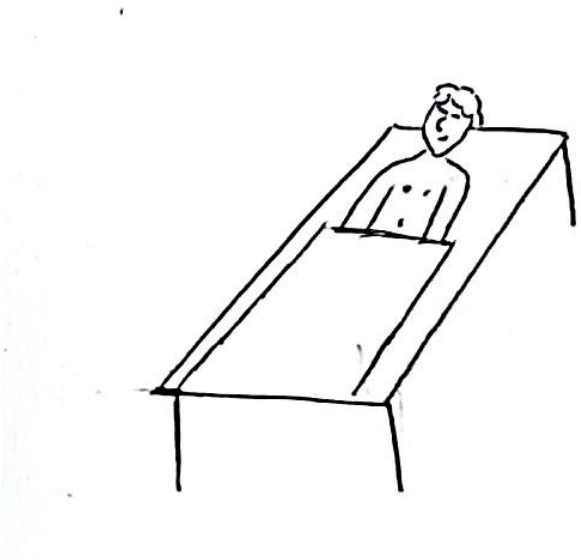
Nunca tuve control sobre él.

Ese cuerpo se fue porque quiso irse.

Y yo no podía revivir algo que ya había terminado.

Yo no llegué a salvarlo.

Solo llegué a reconocerlo.



Parte II:

Confrontación

Buzón de las Confesiones

Recordé que a él lo conocí en un bosque.

Un bosque que, para mí, estaba lleno de momentos bellos… y otros, profundamente tórridos.

Decidí regresar.

Pensé que, si ese lugar guardaba tantos recuerdos, tal vez también guardaría algo más.

Algo que me explicara ¿qué terminó?

En ese bosque —el de nuestras memorias— existía una idea, casi una leyenda: un buzón.

Un buzón donde, decían, estaban las confesiones que nunca se dijeron en voz alta.

Yo nunca lo había visto… pero creía en él.

Creí que, si caminaba lo suficiente, lo encontraría.

Y que dentro estarían sus respuestas: si me quiso, si significó algo, si le dolió, quién fui yo en su historia.

Entré.

Recorrí el camino de nuestros recuerdos uno por uno. Los miré de frente.

Seguí avanzando, adentrándome cada vez más.

Pensaba que, mientras más cerca estuviera del final, más cerca estaría de ese buzón.

Pero el camino dolía.

Dolía lo bonito.

Dolía lo confuso.

Dolía lo que nunca entendí.

Aun así, seguí.

Hasta que llegué al último punto:

el día en que dejamos de hablar.

Y ahí lo entendí.

El buzón no estaba.

Nunca lo vi.

Nunca supe si existió.

Y no iba a encontrar respuestas ahí.

Así que regresé.

Pero no igual.

Caminé de vuelta por los mismos recuerdos… y algo había cambiado.

Ya no buscaba respuestas.

Los ordené.

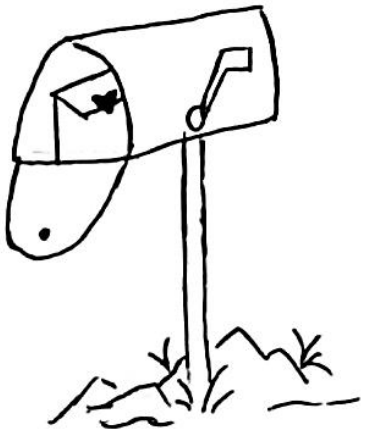
Uno por uno.

Los acomodé para entenderlos,

para comprobar que lo que viví fue real,

que lo que sentí fue válido, que no había imaginado una historia para justificar un dolor.

Y cuando terminé… salí del bosque con vida.



Venda

Todo este evento se sintió como tener una venda.

Te imaginas que estás en un bosque.

O al menos eso es lo que te dicen.

Un bosque bonito, lleno de arbustos, animales, cosas lindas, tranquilidad… un lugar seguro.

Pero tú tienes una venda negra en los ojos.

Esa persona, cuya voz escuchas, te invita a caminar.

Te dice por dónde ir, te guía, te hace confiar en que estás evitando obstáculos.

Y tú avanzas.

De pronto, tropiezas con una piedra pequeña.

Piensas que tal vez fue un descuido. Nada grave.

Sigues caminando.

Luego chocas con otra piedra, un poco más grande.

Y después otra.

Y otra más.

Las piedras empiezan a crecer, pero tú sigues avanzando,

porque sigues escuchando esa voz.

Pero comienzas a cuestionarte:

¿Por qué te está dando instrucciones ambiguas? ¿Por qué te da instrucciones confusas? ¿Por qué su tono se vuelve entrecortado?

Hasta que, de repente, chocas con una piedra enorme.

Y justo en ese momento… la voz desaparece.

Te quedas ahí, con la venda puesta, sin saber hacia dónde ir.

Ya no hay nadie guiándote.

Entonces decides moverte.

No sabes si giras a la derecha o a la izquierda,

pero entiendes algo importante:

ya no puedes seguir de frente… y ya no puedes depender de esa voz.

Empiezas a caminar por tu cuenta.

Al principio te cuestionas todo:

por qué te dejó de guiar, por qué desapareció, qué hiciste, qué pasó.

Pero sigues caminando.

Y poco a poco, la venda empieza a cambiar.

Deja de ser completamente negra.

Se vuelve translúcida.

Cada paso la vuelve más clara.

Hasta que, finalmente, se vuelve transparente.

Volteas hacia atrás.

Y entonces lo ves:

Nunca fue un bosque.

Era un desierto.

Pero también ves algo más importante:

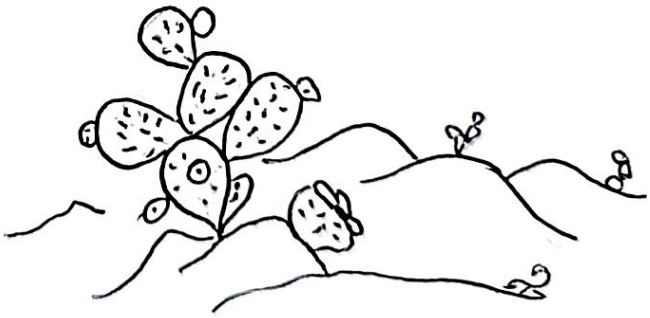
lograste salir de ahí por ti misma.

Sin instrucciones.

Sin esa voz.

Sin esperar a que alguien regresara a guiarte.

Te pusiste a salvo tú sola.



Atmósfera

Él me invitó a su ciudad.

Un lugar donde, según él, pasaríamos el tiempo juntos, donde todo sería bonito,

donde podríamos construir algo.

La ciudad estaba rodeada por una atmósfera.

Algo parecido a un domo.

Me pareció especial.

Pensé que tal vez la protegía, que la cuidaba, que la hacía un lugar seguro.

Así que entré con él.

Lo que viví dentro de esa ciudad fue real.

La conexión, los momentos bonitos, las palabras,

lo que compartimos… fue real.

Lo que yo sentí por él, lo que le entregué,

lo que mostré de mí, fue genuino, honesto, sincero.

Mis acciones fueron reales.

Él, por su parte, también tenía gestos lindos.

Había cosas que nos hacían sentir especiales.

Incluso prometió que nos quedaríamos ahí.

Que en esa ciudad habría un futuro.

Que ahí existirían nuestros hijos, nuestra vida,

lo que podríamos llegar a ser.

Pasó el tiempo.

Y dentro de ese lugar comenzaron a aparecer cosas extrañas.

Había señalizaciones raras.

Caminos que cambiaban sin explicación.

Momentos que desaparecían o se movían de lugar.

Pero no le di importancia.

Entonces él se alejó.

Y aun así, yo me quedé en la ciudad.

Porque pensé que no importaba.

Que lo vivido seguía existiendo, que la narrativa seguía en pie,

incluso sin él.

Yo podía seguir ahí.

Hasta que empezó a circular un rumor:

había alguien más en la ciudad.

Un viajero.

Alguien que venía de afuera.

En algún momento lo encontré.

Hablamos.

Y me mostró algo distinto.

Me llevó hacia una parte del domo… y ahí vi una grieta.

A través de esa grieta pude ver su composición.

No era protección.

No era cuidado.

Había omisiones.

Había mentiras.

Había partes acomodadas de forma conveniente.

La atmósfera no era natural.

Estaba sostenida.

Y entonces lo entendí.

Si el aire estaba controlado…

¿sobre qué estaba construida la ciudad?

Lo que viví fue real.

Pero ¿en dónde estaba parada?

Esa pregunta fue suficiente.

Decidí irme.

Caminé hasta salir de ahí.

Y cuando estuve lo suficientemente lejos… volteé.

Vi la ciudad desde afuera.

Vi el domo completo.

Y por primera vez, lo entendí todo.

Circuito

Abrí los ojos.

Estaba acostada boca arriba en el piso.

Todo a mi alrededor estaba cubierto por una neblina densa.

Me incorporé lentamente.

Giré sobre mi propio eje, intentando entender dónde estaba.

Pero no había claridad.

Solo neblina.

Con miedo, comencé a caminar.

Era como una ciudad abandonada.

Había edificios, objetos, estructuras…

todo parecía detenido en el tiempo.

Avancé unos pasos y empecé a encontrar cosas que me resultaban familiares.

Una pintura impresionista de una flor.

La carta que me dio.

Un girasol.

Seguí caminando.

Y mientras más avanzaba, más encontraba.

Objetos que confirmaban algo importante:

lo que viví sí había sido real.

Pero entonces noté algo más.

Había cosas que no eran mías.

Fotografías de él con otras personas.

Libros que alguien más le había regalado.

Cartas que no escribí yo.

Historias que yo nunca viví.

Seguí caminando… y caminando.

Pero algo no cuadraba.

El lugar se repetía.

Era un circuito.

Caminaba en círculos,

y con cada vuelta encontraba más evidencia de lo mismo:

más objetos, más rastros, más historias ajenas.

Entonces lo entendí.

Ese lugar no era mío.

Yo no pertenecía ahí.

Era un patrón.

Un recorrido que no empezaba conmigo y que no iba a terminar conmigo.

En una de esas vueltas, la vi.

Una estatua.

La figura de una mujer.

Seguí caminando…

y volví a encontrarla, una y otra vez.

Siempre regresaba al mismo punto.

Y con cada vuelta, había más rastros de otras mujeres.

Más pruebas de que no era una historia única, sino una repetición constante.

Ahí lo entendí por completo.

Todas las que pasamos por ese lugar fuimos parte del mismo circuito.

Eslabones de una cadena que se repite.

La neblina empezó a sentirse distinta.

Ya no era solo confusión.

Era revelación.

Había algo ahí que dolía, una sensación de traición…

pero también una certeza:

ese lugar nunca fue mío.

Yo solo lo visité.

Por un tiempo, caminé dentro de su mundo,

dentro de su forma de vincularse, dentro de su falta de claridad.

Pero no me pertenecía.

Fue solo una visita a una verdad que siempre estuvo ahí, aunque nunca se viera con claridad.

Parte III:

Introspección

Ruido

Me invitaron a una habitación.

Dentro de ella me prometieron todo lo que siempre quise.

Dijeron que, entre más tiempo permaneciera ahí, más cerca estaría de eso.

Así que entré, lo hice por mi propia cuenta.

Al principio, lo encontré:

Afecto, intercambio, equilibrio, aprendizaje, amor, atención…

cosas que en ese momento tenían sentido.

Durante el primer mes y medio, todo fue tranquilo.

Solo había pequeños sonidos.

Bajos, repetitivos, pero tolerables.

No les di importancia.

Hasta que cambiaron.

El sonido empezó a crecer.

No de golpe, sino poco a poco…hasta volverse constante.

Invasivo.

Difícil de ignorar.

Al mismo tiempo, lo que había dentro de la habitación comenzó a desaparecer.

Lo que antes llenaba el espacio… se fue vaciando.

Y el ruido ocupó su lugar.

Se volvió insoportable.

Dolía.

Desesperaba.

No me dejaba pensar.

Pero yo seguía ahí.

Hasta que ya no había nada.

La habitación estaba vacía…

y lo único que quedaba era ese ruido ensordecedor.

Y entonces ocurrió algo más.

Un último sonido.

Más fuerte que todos los anteriores.

Brutal.

Innegable.

No dejó espacio para dudas.

No se podía ignorar.

No se podía justificar.

Fue ese el que me hizo salir.

Entonces lo hice.

Tomé el primer camino que encontré.

No sabía a dónde iba, pero sabía que ya no podía quedarme.

Aun así, el ruido no se fue conmigo.

Pero se quedó en mi cabeza.

Caminé con ese eco.

Días…tal vez más.

Poco a poco fue bajando.

Perdiendo fuerza.

Hasta que llegué a mi casa.

Entré a mi cuarto.

Me senté en el piso, abrazando mis rodillas.

El ruido seguía ahí… pero ya solo como un eco.

Cada vez más bajo.

Hasta que desapareció.

Y entonces, en ese silencio…

me di cuenta de algo extraño:

no sabía qué hacer.

Porque me había acostumbrado a vivir con el ruido.

Templo

Recuerdo cuando descubrí que había un templo dentro de mí.
Supongo que todos tenemos uno, solo que no todos lo llenamos igual.
Durante mis primeros años, estaba vacío y no dolía.
No había preguntas, ni necesidad de respuestas.
Solo existía.

Con el tiempo, comenzaron a aparecer los primeros dioses.
Eran pequeños, temporales, llegaban desde afuera.
Me los ofrecían, o los encontraba sin buscarlos demasiado.
Y por momentos… llenaban el espacio, pero se iban, siempre se iban.
Entonces aprendí algo sin darme cuenta: que el templo no debía quedarse vacío.

Crecí y con los años, mi fe también creció.
Ya no eran solo pequeños dioses.
Ahora eran ideas, personas, promesas.
Creencias enteras.
Probaba una tras otra, las habitaba, las sentía.
Me imaginaba una vida dentro de ellas.
Pero ninguna se quedaba.

Hasta que, a los veintiuno, encontré algo distinto.
No era solo una creencia más.
Era una deidad.
Una que se acercaba demasiado a todo lo que yo había estado buscando.

No prometía directamente… pero hacía parecer que,
si me quedaba, si creía lo suficiente, si me entregaba lo suficiente,
podría ser eternamente feliz ahí.
Así que creí, le di espacio, le di fe, le di significado,
construí un altar.

Pero con el tiempo, algo empezó a romperse:
No de golpe, no con claridad.
Solo… dejó de sostener.
Y entendí, aunque no quería hacerlo,
que no importaba cuánto creyera, ni cuánto ofreciera, ni cuánto intentara
sostenerlo:
esa deidad no iba a convertirse en lo que yo necesitaba.

Y entonces, el templo volvió a quedar vacío.
Pero esta vez… sí dolía.
Porque ya sabía lo que era llenarlo.
Ya sabía lo que era creer.
Ya sabía lo que era sentirlo vivo.
Pero por primera vez, no corrí a llenarlo otra vez.
Y eso era doloroso.

Me quedé ahí, frente al vacío, sintiéndolo.
Y fue incómodo, extraño, incluso aterrador.
Porque durante años había creído que el problema eran los dioses que se iban,
las creencias que no funcionaban, las promesas que no se cumplían.
Pero no, el problema nunca fueron ellos.
Fue el templo, fue esa necesidad de llenarlo,

de consagrarlo a algo, a alguien,

de convertir en sagrado todo aquello que apenas estaba conociendo.

Hice dioses porque era lo único que sabía hacer.

Pero eso no significa que los necesitara.

Ahora el templo sigue ahí.

Sigue existiendo.

No desapareció.

Pero ya no está consagrado.

No pertenece a nadie.

No está en espera de algo que lo llene.

Y sí, a veces se siente vacío, a veces incomoda.

Pero ya no lo confundo con ausencia.

Es espacio.

Y por primera vez, no lo estoy llenando.

Nunca Volveré a Casa

Muchos meses estuve en una casa.
No nací en ella, no pasé mi infancia en ella, pero la habité.
Dentro de esa casa conviví con muchas cosas:
la ilusión, la felicidad, el afecto, la ambigüedad, la ansiedad, la duda, la rumiación, el miedo…y también esa necesidad constante de entender sobre qué estaba construido todo aquello.

Muchas versiones mias vivierón ahí:
la que sintió profundamente,
la que intentó sostener,
la que quiso creer,
la que aprendió.

Me acostumbré a esa casa.
A todo lo que contenía.
Incluso a lo que dolía.

Pero hubo un punto en el que entendí algo:
aunque hubiera resuelto lo que tenía que resolver ahí,
aunque hubiera comprendido lo suficiente,
no podía quedarme.

No porque no pudiera volver,
sino porque nunca fue realmente mi hogar.

Esa casa no me pertenecía.

Y yo tampoco le pertenecía a ella.

Así que decidí irme.

No fue inmediato.

No fue sencillo.

Porque no solo estaba dejando un lugar, estaba dejando una etapa.

Una versión mía.

Una historia que, aunque tuvo momentos genuinos,

también estuvo marcada por lo inestable, por lo ambiguo, por lo que no dependía de mí.

Durante un tiempo seguí recorriéndola.

No como habitante,

sino como alguien que intentaba entender qué fue lo que

había vivido ahí dentro.

Ordené, escribí y nombré.

Pero incluso eso era parte de salir.

Hasta que llegó el momento de cruzar la puerta.

Y esta vez no fue huida, fue decisión.

La dejé.

Caminé por senderos, por caminos que no conocía,

hasta llegar a una ciudad nueva.

Era de madrugada.

Había luna llena.

Hacía frío.

Una neblina ligera acompañaba el ambiente.

Caminaba sin saber exactamente a dónde iba,
pero con algo muy claro: ya no iba a regresar.
Sentía soledad,
pero también una tranquilidad extraña.

El silencio era raro.
Incluso incómodo.
Pero me acompañaba.

Y entendí algo más: no me había perdido.
No me estaba buscando.
Simplemente estaba avanzando sin necesidad de tener todas las respuestas.

Atrás quedó esa casa.
Y en ella se quedaron muchas cosas:
la historia, la persona, y varias versiones de mí.
Todas existieron.
Todas fueron reales.
Pero ya no vivían conmigo.
Y no necesitaba llevármelas para seguir.

Porque no se trataba de borrar lo vivido,
sino de reconocer que ya había cumplido su función.

Seguí caminando.

Con miedo, sí.

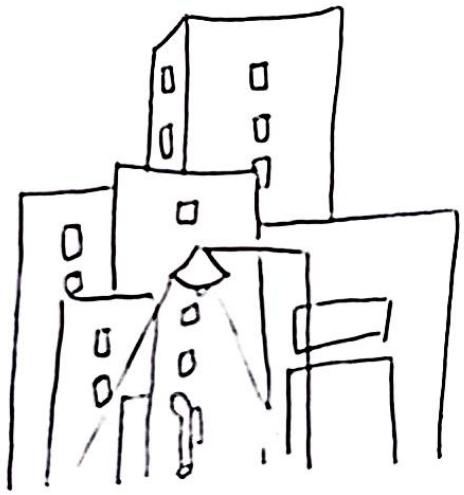
Pero también con elección.

Sin prisa por llegar,

pero con una certeza suficiente:

no sabía a dónde iba,

pero sabía perfectamente a dónde no regresaría.



Amanecer

Era de madrugada y me encontraba sola en mi cuarto.
En distintos momentos de mi vida había conocido la soledad,
pero aquella noche decidí hacer algo diferente...
Emprendí el camino hacia unas montañas en las que nunca antes había estado,
el recorrido era desconocido,
pero no tenía nada que perder al intentar llegar a ellas.

El viaje fue duro, doloroso,
pero ahora sé que esa transición era necesaria.
Una vez que llegué, me senté en silencio y permanecí ahí,
rodeada por la oscuridad.
Tal vez fueron minutos, tal vez horas,
No podría decirlo con certeza.

Lo único que sabía era que esa oscuridad me resultaba familiar.
No era solamente la ausencia de luz de la madrugada;
era la sensación de haber habitado emocionalmente ese lugar mucho antes de llegar ahí.
Incluso pensé que viviría mucho más tiempo dentro de esa ella.

Pero entonces lo vi.
Entre las montañas comenzaron a aparecer los primeros rayos del sol.
Al inicio eran de un rojo intenso, casi ardiente,
como si el amanecer todavía llevara consigo restos de la noche.
Pero poco a poco esos rayos comenzaron a transformarse en dorado.

Crecieron lentamente, iluminando todo a su paso,
hasta que entendí algo:
descubrí que la oscuridad de un eclipse puede entrar a través de ti,
habitarte y reflejarse en la forma en la que sientes,
te miras y miras al mundo.

Pero también entendí algo impactante,
que la luz de un amanecer puede entrar por las cicatrices que sobrevivieron a esa oscuridad, atravesarte suavemente,
quedarse dentro de ti e irradiarse en la forma en la que te amas y amas a los demás.

Entonces comprendí que sanar nunca se trató de borrar las heridas,
sino de permitir que la luz aprendiera a pasar a través de ellas.

Y mientras observaba el amanecer, comprendí algo más:
no requería tener todas las respuestas para seguir adelante.
No necesitaba encontrar un lugar perfecto para pertenecer.
Ni llenar un templo vacío.

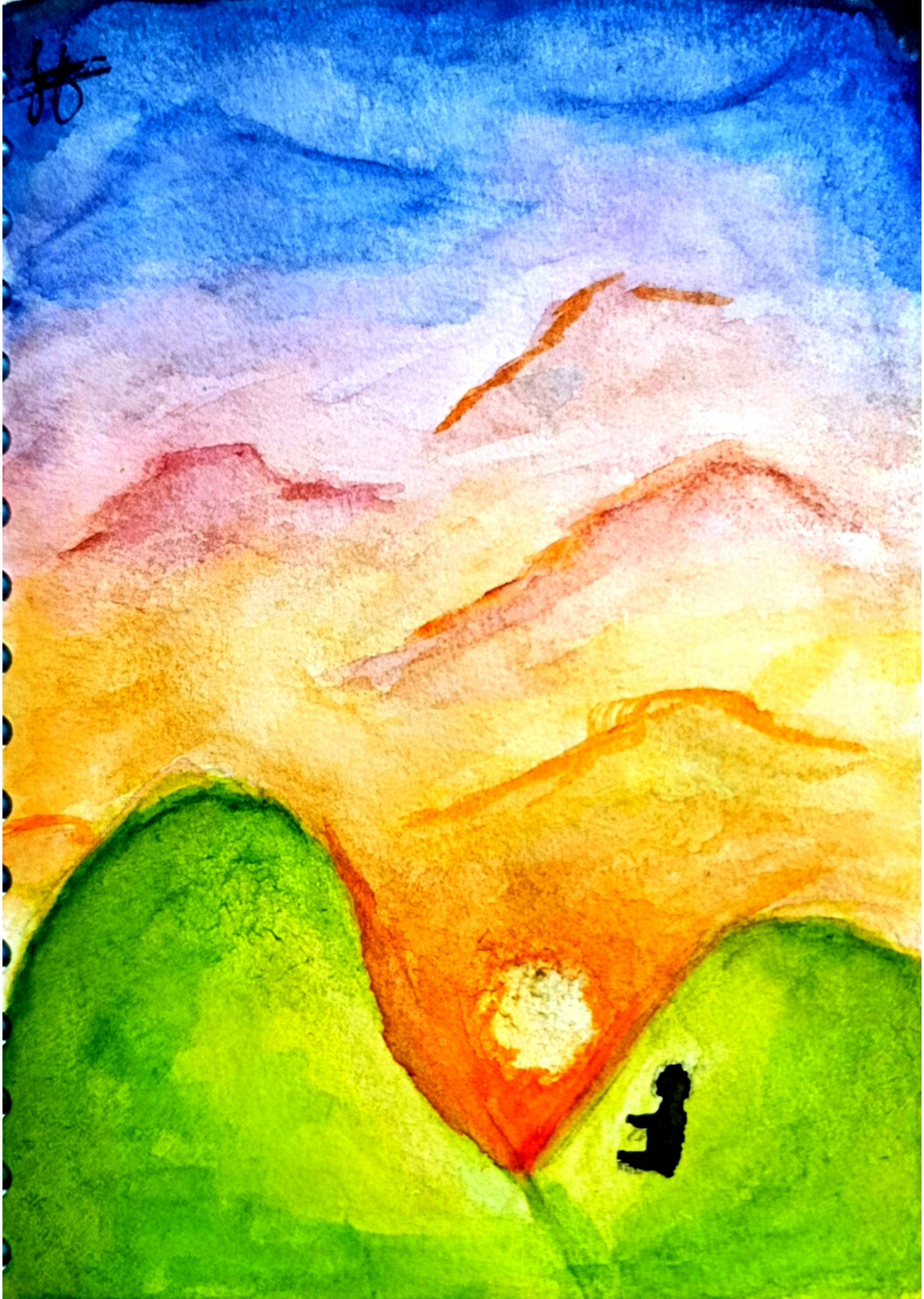
Porque pertenezco al mundo a través de lo que creo,
lo que siento, de la forma en la que amo,
de mi intensidad, de mi poesía, de mis analogías
y de la transparencia con la que aprendí a existir.

Ahora dejo que la luz atraviese esas cicatrices.
Una parte se queda dentro de mí.

Y otra parte la comparto con el mundo,

convertida en algo más cálido, más humano, más vivo.

Y así es como nace el amanecer.



Epílogo

Estas analogías fueron especiales no solo por lo que cuentan, sino por todo lo que implicó escribirlas. Fueron creadas mientras intentaba entenderme, intentaba comprender a otra persona, trataba de encontrarle sentido a situaciones que en muchos momentos me hicieron sentir perdida, confundida o emocionalmente rota. Pero también fueron escritas mientras aprendía a observarme con honestidad.

Ahora entiendo que esta compilación no habla únicamente de una historia; habla de patrones, vínculos, heridas, la necesidad de pertenecer, intensidad, miedo a la soledad, ilusión, del eco que dejan algunas personas incluso después de irse.

Y también habla de sanar. No de sanar como quien borra el pasado, sino de sanar como quien aprende a mirarlo sin destruirse.

Durante mucho tiempo pensé que cerrar una etapa significaba dejar de sentir. Hoy entiendo que no funciona así. Hay experiencias que no desaparecen; simplemente dejan de doler de la misma manera, se transforman, se resignifican, se vuelven parte de tu historia sin convertirse en toda tu identidad.

Por eso "Amanecer" ocupa un lugar tan importante para mí, porque no representa una “nueva versión” de mí misma. No simboliza renacer siendo otra persona, representa convertirme en una versión más completa de quien ya era después de una crisis identitaria detonada por la ambigüedad externa e interna.

Aprendí que el amor no es lo mismo que intensidad. Comprendí que muchas veces las personas actúan desde patrones aprendidos, heridas repetidas o vacíos que intentan llenar sin siquiera darse cuenta. Comprender eso no justificó el dolor, pero sí me permitió dejar de mirar algunas experiencias únicamente desde el resentimiento.

Y, sobre todo, aprendí a verme a mí misma con más empatía entendí que yo también tenía vacíos, buscaba pertenecer, intentaba encontrar a alguien con quien identificarme profundamente, alguien que me amara y a quien pudiera amar de regreso.

Pero algo cambió…

Porque un día descubrí que también podía pertenecer al mundo a través de lo que creo y eso transformó todo. Cuando otras personas comenzaron a identificarse con estas analogías comprendí algo que jamás voy a olvidar: una experiencia personal puede convertirse en algo universal. Los sentimientos humanos se encuentran entre sí incluso cuando las historias son distintas. Ahí entendí que el dolor compartido deja de sentirse completamente solitario.

Por eso, si alguien llega a leer esto mientras atraviesa una crisis emocional, un duelo, una despedida o una etapa confusa de su vida, me gustaría decirle algo: No estás solo.

Y creo profundamente que, *aunque el dolor sea inevitable, lo que puedes hacer con él es transformable.*

Creo en la terapia, en la introspección, en la honestidad emocional, en aprender a observarnos sin crueldad. Y opino que incluso las experiencias más dolorosas pueden convertirse en comprensión, arte, sensibilidad o amor cuando decidimos atravesarlas en lugar de negarlas, incluso si es doloroso. Tal vez eso fue lo que hice aquí, atravesar las y convertirlas en algo que pudiera tocar a alguien más.

Hoy miro la primera parte de esta compilación y la siento lejana, casi como un sueño, como una versión emocional de mí que existió, pero que ya no habita dentro de mí. En cambio, la tercera parte todavía se siente cercana, todavía vive conmigo y me acompaña.

Especialmente Amanecer porque después de todo este proceso, la palabra amanecer dejó de significar únicamente “el final de la noche”. Ahora significa ser vulnerable, aprender, amar y resignificar. Quizá eso era crecer emocionalmente desde el principio, no convertirte en alguien completamente distinto, sino aprender a sostener con más honestidad todo lo que eres.

No sé si volveré a escribir una compilación como esta, no porque mi creatividad se haya ido, ni porque ya no existan cosas dentro de mí que necesiten ser dichas, sino porque ahora sé que hay demasiados

temas habitando en mi mente, demasiadas emociones, demasiadas preguntas y demasiadas formas de mirar el mundo. Tal vez en el futuro escriba otras cosas. Tal vez nazcan nuevos símbolos, nuevas metáforas o nuevas maneras de narrar lo humano. Pero no sé si volveré a construir una historia con una estructura emocional como la de esta compilación, creo que eso también está bien.

Y si algo de estas analogías logra acompañar a alguien más en medio de su propia oscuridad, entonces todo esto habrá valido completamente la pena.

-Fernanda Márquez

Agradecimientos

Esta compilación no habría existido de la misma manera sin las personas que estuvieron presentes durante el proceso de vivirlo, sobrevivirlo, analizarlo y escribirlo.

Gracias a mi abuelita Margarita, por acompañarme siempre con palabras de aliento, por recordarme que incluso los momentos más difíciles pueden atravesarse y por hacerme sentir sostenida incluso cuando yo misma no sabía cómo sostenerme, gracias por contestar aquella llamada en medio del eclipse que estaba viviendo.

Gracias a mi mamá, porque incluso sin entender las cosas que pasaban dentro de mí, intentó acompañarme de la mejor forma que pudo. Te agradezco por preocuparte, por cuidarme en silencio y por hacerme sentir querida incluso en los momentos donde yo me sentía emocionalmente perdida y por ser la primera en escuchar cada analogía.

Gracias a Joanna Hernández y Jennyfer Martínez, por escucharme durante los momentos más repetitivos, confusos y rumiantes de este proceso. Gracias por quedarse incluso cuando las conversaciones parecían no terminar nunca. Haber tenido personas con quienes hablar hizo que muchas cosas dolieran menos.

Gracias a Alondra Pimentel, quien se convirtió en la primera persona en creer profundamente en estas analogías incluso antes de que yo entendiera lo que realmente estaba creando. Gracias por emocionarte con cada texto, por pedirme siempre “una más”, por acompañarme en este proceso con tanto cariño y por recordarme que mi arte merecía ser compartido.

Gracias a Carlos González, por inspirar momentos que terminaron convirtiéndose en símbolos dentro de esta compilación, por hacerme reír cuando más lo necesitaba y por aportar sensibilidad y creatividad a través de las ilustraciones de este proyecto.

Gracias a Nineth Hernández por acompañarme durante el proceso de escritura y edición de esta compilación de analogías. Gracias por animarme constantemente a no abandonar este proyecto, por creer en mí y en lo que estaba creando incluso cuando yo misma dudaba. Gracias por impulsarme a seguir escribiendo, editando y construyendo cada una de estas páginas. Gracias por leer mis analogías, por emocionarte con ellas y por permitirme compartir contigo una parte tan importante de este proceso. Pero, sobre todo, gracias por convertirte en una amiga a lo largo de este camino. Anatomía de un Amanecer me permitió conocerte mejor, y hoy puedo decir que eres una persona a la que aprecio y valoro profundamente.

Gracias a Pedro Martínez por haber leído Cuerpo por primera vez. Ese momento marcó un antes y un después para mí, porque fue cuando aquella analogía dejó de ser únicamente una experiencia personal y comenzó a convertirse en algo capaz de resonar en otras personas. Gracias por prestarle tu voz a un texto que significa mucho para mí y por recordarme que las historias, una vez compartidas, también pueden encontrar un lugar fuera de quien las escribió.

Gracias a mi psicólogo, Luis Lugo, por acompañarme durante este proceso con honestidad, paciencia y herramientas que me ayudaron a observarme con más transparencia. Gracias por enseñarme que comprenderme también era una forma de cuidarme.

Gracias a Taylor Swift, Lana Del Rey y Lorde, porque su música me acompañó durante este proceso de formas que probablemente nunca podrán imaginar. Sus letras me hicieron sentir comprendida, acompañada e identificada en momentos donde necesitaba desesperadamente sentir que alguien más había sobrevivido emociones similares. Parte de mi arte existe porque primero existió el arte de ustedes.

Y finalmente, gracias a mí, Fernanda Márquez, por haber tenido el valor de atravesar este proceso con honestidad, por no elegir el camino fácil de ignorar, lo que dolía, por sentarse frente a sus emociones incluso cuando era incómodo, por escribir, analizar y sentir intensamente. Por permitirse vivir el duelo en lugar de llenar el templo de cualquier manera.

Porque al final entendí algo importante: el dolor fue inevitable, pero lo que hice con él fue transformarlo y en el proceso me convertí en alguien más completa, alguien más parecida a mí misma.